



# 通信 Feb.



2月10日大倉山公園の梅

雪が降ったり、3月の暖かさだったり、毎日の寒暖の差に驚きますが、大倉山公園の梅は、そろそろ咲き始めています。夕方冷え込む日もあるので、服装の調節に気を配りましょう！  
 個別港学舎 舎長 八木貴子

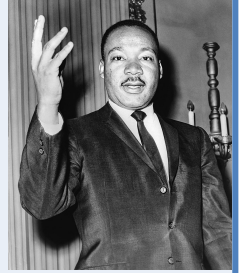
## 学習状況のお知らせ

中学入試は無事終了しました。合格おめでとう！  
 高校、大学入試、さらに中学校の定期試験は、今まさに進行中です。  
 これからチャレンジの人最後は集中力！  
 実力が充分発揮できるよう、学力のみならず栄養、休養を取り、頑張ってください。



## いろはに偉人裏話「き」

「き」キング牧師は1929年1月15日、アメリカのジョージア州で誕生しました。公民権運動の指導者であり、黒人の人種的差別の歴史の中ではキーパーソンの存在です。幼少の頃隣の白人家族の同年男子2人と遊んでいましたが、キングが6歳のある日、彼らの母親が「(黒人とは)二度と遊ばせません!」と宣言しました。これが人生で初めての差別体験でした。



1955年、アメリカにおいてバスに白人優先席というものがあった頃、黒人だからという理由で白人男性に席を譲ることを拒否した一人の女性が逮捕、拘留されました。この事件の裁判を機に、バスのボイコット運動が広がりました。この抗議運動の指導者として選ばれたのが、当時まだ26歳のキング牧師でした。多くのデモ参加者が逮捕と拘留を経験し、381日間続いたボイコット運動を経て、連邦最高裁判所はついに、人種分離法が違法であるという判決を下したのでした。



1963年、20万人を超える人々がワシントンDCから連邦議会議事堂へと行進しました(=ワシントン大行進)。リンカーン大統領が奴隷解放宣言を行ってから100年目にあたる年で、人々は黒人差別の即時撤廃を求めました。

そこで彼が行った「I Have a Dream」というスピーチは、今なお多くの人に知られています。I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character. (演説の一部、全文は右のQRコードから)



演説の全文

翌64年に、キング牧師はノーベル平和賞を受賞します。しかし4年後、暗殺されてしまいます。「指導者、牧師」から、高齢の印象を持ちがちですが、亡くなったのは弱冠39歳でした。しかし検死によると、キング牧師の心臓の年齢は、60歳でした。多くのストレスにさらされた結果だと思われています。

アメリカでは、マーティン・ルーサー・キング・ジュニア牧師の日(1月の第3月曜日)は、国民が奉仕する日とされています。他者の生活向上に身をささげた彼に敬意を表し、「休むのではなく、地域の奉仕活動に関わるよう」国民に勧められています。



## 旬! カリフラワーのレシピ

カリフラワーはアブラナ科の一年生植物。花のつぼみを食用にする淡色野菜として栽培されます。名前の由来はキャベツ類の花を意味する、kale flowerからきています。ビタミンCを豊富に含み、疲労回復、風邪の予防に効果があります。また、カリウムが豊富で、長時間の運動による筋肉のけいれんを防ぎます。最近ではご飯のような食感がある「カリフラワーライス」として人気があります。



### 「カリフラワーと卵のマヨ炒め」

食べ応えがあるのに低カロリー、夕食やお弁当のおかずにも最適です。アレンジとして、最後にカレーパウダーを加えると、カレー味になり食が進みます。カリフラワー(大き目):1個、ベーコン:4枚、スナップエンドウ:12個、卵:4個、マヨネーズ:大3、塩、コショウ:適量 (4人分)

- ①カリフラワーは子房に分け、塩(2%)、酢を加えた湯で1分間茹でる。
- ②スナップエンドウは筋を取り湯に塩を加え、色よく茹でる。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④フライパンにマヨネーズを入れ、ベーコンを入れ混ぜる。



- ⑤カリフラワー、スナップエンドウも加え、炒め合わせる。
- ⑥溶き卵を回し入れ、塩、コショウで味をととのえて出来上がり。

2月9日八木家メニュー